

РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ И МОДЕЛИ В СИСТЕМЕ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

УДК 613.96-057.875

Здоровый образ жизни – важнейший элемент состояния здоровья студента

Р. Ф. Проходовская, И. И. Плотнокова
Иркутский государственный университет, г. Иркутск

Аннотация. Важнейшей задачей при изучении проблемы здоровья является разработка и дальнейшее углубление самой концепции здоровья, которая включает в себя общие представления о его сущности в различных аспектах (биологических, социальных), о факторах, определяющих состояние здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, индивидуальное здоровье, двигательная активность, гипокинезия, физическая культура.

Состояние здоровья определяется рядом особенностей, обусловленных не только врожденными индивидуальными чертами человека, но и его образом жизни и, в частности, двигательной активностью.

Малоподвижный образ жизни приводит к ухудшению состояния здоровья и физического развития. Дефицит мышечной деятельности отчетливо сказывается на снижении тонуса коры и подкорковых образований головного мозга, что проявляется в ряде симптомов: нарушении сна, снижении памяти, вялости, подавленном настроении, снижении умственной работоспособности, нарушении процессов прогнозирования и произвольной регуляции любой деятельности [4]. В то же время систематические физические тренировки оказывают положительное влияние на объективные показатели нейродинамических процессов. Видимо, в условиях длительной гиподинамии вследствие общей физической детренированности происходит снижение функ-

циональной активности всех отделов мозга, в том числе префронтальных областей коры больших полушарий [4].

При дефиците двигательной активности возникают нарушения эндокринной системы, в связи с чем страдает нейрогормональный контроль, играющий важную роль в процессах жизнедеятельности организма. При этом снижается также способность к продукции гормонов, их накоплению, кругообороту в организме, выделению продуктов их обмена. Изменяется гормональный контроль, тесно связанный с функцией важнейшего подкоркового образования – гипоталамуса, нарушается взаимосвязь «гипоталамус – гипофиз – кора надпочечников» [4].

При гипокинезии существенно ухудшается состояние сердечно-сосудистой системы, нарушаются механизмы рефлекторной регуляции кровообращения, деятельность дыхательного аппарата [1].

Дефицит мышечной деятельности сопровождается ослаблением способности организма к самообновлению белков в тканях, усиливается распад главного источника энергии – АТФ, ослабляются внутриклеточные энергетические процессы [2].

Гипокинезия приводит к ухудшению общей реактивности организма, к снижению иммунитета и резистентности.

Здоровый образ жизни, важнейшим элементом которого является адекватная состоянию здоровья двигательная активность, предусматривает устранение гипокинезии в режиме быта и учебы [3].

Совокупность «двигательной деятельности», выполняемой в повседневной жизни, в процессе профессионального труда, в быту и, главное, в процессе занятий физкультурой и спортом, обычно определяется как «двигательная активность» (ДА) или «двигательный режим» [3].

Двигательная активность человека индивидуальна и зависит от ряда биологических и социально-экономических факторов, от возраста, пола, состояния здоровья, физического развития человека [3].

Анализ годовой среднесуточной ДА среди студентов ИГУ свидетельствует о том, что очень высокую ДА имеет менее 1 % студентов, 5 % студентов имеют высокий уровень ДА, 35 % – средний, 30 % – ниже среднего. В «зоне» низкой и очень низкой ДА находится 30 % обследованных [3].

Оценка повседневной ДА у студентов показала, что на протяжении учебного года суточный объем ДА у них меняется. Так,

значительное снижение ДА отмечается в зимнюю экзаменационную сессию, когда по сравнению с периодом учебных занятий она снижается на 30–50 %. Характерно некоторое уменьшение среднесуточного времени ДА во втором семестре по сравнению с первым. Наиболее высокая ДА наблюдается у студентов в каникулярное время и в те дни, когда проводятся учебные занятия по физическому воспитанию или спортивные тренировки. Наилучший уровень ДА – у студентов, регулярно занимающихся спортом не менее трех раз в неделю. Низкий уровень ДА характерен для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [3].

Для улучшения состояния здоровья и физического совершенствования, по мнению многих авторов, необходимо использовать систему двигательных мероприятий, которая бы включала ежедневную утреннюю зарядку продолжительностью не менее 20–30 мин, ежедневные прогулки, туризм выходного дня, занятия по физическому воспитанию и самостоятельные занятия физическими упражнениями, являющиеся наиболее перспективным резервом для повышения уровня ДА. Использование этих мероприятий в объеме 9–12 часов в неделю или 1,5–2 часа ежедневно создает устойчивые предпосылки для улучшения состояния здоровья и физического совершенствования студентов и оказывает положительное влияние на умственную работоспособность [3].

Эффективность влияния физических упражнений на умственную работоспособность студентов зависит от планирования занятий по физическому воспитанию в сетке учебного расписания. Однако эти закономерности в меньшей степени характерны для квалифицированных спортсменов-студентов, систематически выполняющих значительные по объему и интенсивности физические нагрузки. Признаки повышения умственной работоспособности выявляются у студентов сразу же после окончания учебных занятий в отделениях фитнес-аэробики, легкой атлетики, лыжных гонок и в отделении общей физической подготовки. Положительный эффект на умственную работоспособность и творческие возможности студентов, по мнению некоторых авторов, оказывают занятия с использованием оздоровительного бега.

Физические нагрузки небольшой интенсивности в фазе пониженной работоспособности сглаживают процесс утомления,

средней интенсивности – поддерживают работоспособность на достаточно высоком уровне до конца учебного дня и в период самоподготовки.

Чрезмерно заниженный уровень двигательной активности ведет к ограничению развития двигательной активности и мало-значим для эффективного учебного труда. Нагрузки большой интенсивности снижают работоспособность. Это особенно необходимо учитывать студентам, которые занимаются спортом и имеют большие по объему и интенсивности физические нагрузки [1].

Одни и те же по характеру физические нагрузки могут оказывать как позитивное, так и негативное влияние на показатели умственной работоспособности. Если физические упражнения по своей продолжительности и интенсивности не сопровождаются значительным утомлением, то после них наблюдается повышение умственной работоспособности. В том случае, когда в результате выполнения физических упражнений наблюдается значительное утомление, после этих занятий умственная работоспособность понижается. Поэтому, если занятия по физическому воспитанию проводятся после окончания общеобразовательных занятий, можно использовать большие и по объему, и по интенсивности нагрузки. В тех случаях, когда занятия по физическому воспитанию проводятся в утренние часы и после них планируются другие учебные занятия, они не должны приводить к значительному утомлению студентов. Отсутствие возможности тонкой дифференцировки нагрузки может привести к некоторой перегрузке одних студентов и недостаточности ее для других. И то, и другое вызывает отрицательные эмоции у студентов [4].

Кроме того, некоторые традиционные формы оздоровительной физкультуры носят характер стрессовых раздражителей разной силы, которые приводят к снижению регуляторно-приспособительных механизмов организма, особенно у лиц с неадекватными психоэмоциональными реакциями. Все это обуславливает необходимость использования на занятиях по физическому воспитанию и, особенно, после тренировочных занятий, различных методов психорегуляции для предупреждения развития утомления, для снятия эмоционального напряжения и восстановления работоспособности.

Как говорилось выше, ДА человека индивидуальна и зависит от многих факторов, но в значительной мере определяется состоянием здоровья и физической подготовленностью.

Анализ уровня физической подготовленности студентов, как правило, проводится с использованием ряда контрольных тестов, согласно приказу № 1025 от 01.12.1999 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях» Министерства образования РФ и ФГОС ВПО (третьего поколения).

Результаты исследований, проведенных в вузах различных регионов страны, свидетельствуют об отрицательной динамике результатов тестирования физических качеств за последнее десятилетие; 30–50 % студентов не могут выполнить учебные нормативы, а по данным некоторых авторов, таких студентов – до 73 %. Отрицательные изменения чаще всего зафиксированы у студентов при выполнении контрольных нормативов на выносливость, скоростно-силовые и силовые качества [4].

Описанные данные соответствуют имеющимся в литературе свидетельствам о наличии взаимосвязей физических нагрузок с положительными изменениями настроения. Известно, что регулярные физические тренировки способствуют снижению проявлений тревоги и депрессии, а уровень физической подготовленности положительно связан с психическим здоровьем и самочувствием. Физическая нагрузка может рассматриваться как специфический отвлекающий фактор в череде стрессовых явлений повседневной жизни [1].

В связи с этим стойкие функциональные изменения в системах обеспечения различных органов наблюдаются только при систематических занятиях физическими упражнениями. При этом повышается устойчивость организма к различным факторам среды, улучшается его адаптация, а также формируется здоровый стиль жизни. Однако двигательная активность студентов должна быть так упорядочена, чтобы наряду с решением оздоровительных задач обеспечивались условия успешного выполнения студентами своих учебно-трудовых обязанностей.

Список литературы

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – Л., 1987.
3. Ефимова И. В. Психофизиологические основы здоровья студентов : учеб. пособие / И. В. Ефимова, Е. В. Будыка, Р. Ф. Проходовская. – Иркутск : ИГУ, 2003.
4. Физкультура и здоровье студентов / под ред. Е. Д. Хомской, М. М. Рыжка. – М. : МГУ, 1988. – 123 с.

A Healthy Lifestyle is an Important Factor of Students' State of Health

R. F. Prokhodovskaya, I. I. Plotnikova
Irkutsk State University, Irkutsk

Abstract. When examining health problems the most important task is the development of health concept itself that comprises general idea of health nature and different aspects determining students' state of health.

Keywords: a healthy lifestyle, individual health, physical activity, hypokinesia, physical training.

Проходовская Раиса Федоровна – кандидат педагогических наук, профессор, заведующая, Физкультурно-оздоровительный центр, Иркутский государственный университет, 664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1-406, тел.: 8(3952)200846, e-mail: kfv@admin.isu.ru

Prokhodovskaya Raisa Fedorovna – Candidate of Sciences (Pedagogics), Professor, Head of Health and Fitness Center, Irkutsk State University, office 406, 1, K. Marx st., Irkutsk, 664003, tel.: 8(3952)200846, e-mail: kfv@admin.isu.ru

Плотникова Ирина Ивановна – старший преподаватель, Физкультурно-оздоровительный центр, Иркутский государственный университет, 664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1-406, тел.: 8(3952) 200846, e-mail: kfv@admin.isu.ru

Plotnikova Irina Ivanovna – Senior Lecturer, Health and Fitness Center, Irkutsk State University, office 406, 1, K. Marx st., Irkutsk, 664003, tel.: 8(3952)200846, e-mail: kfv@admin.isu.ru

УДК 316.344.34:378+316.37](571.53)

Образ жизни и личностные особенности студентов-первокурсников Иркутского государственного университета

К. В. Сухинина, Н. Н. Простоквашина, Н. В. Климутко,
А. В. Горбовская

Иркутский государственный университет, г. Иркутск

Аннотация. Проведены исследование социологических показателей, оценка уровня физического развития и психологическое тестирование студентов-первокурсников биолого-почвенного факультета Иркутского государственного университета. Получены результаты особенностей организации и проведения досуга, режима дня и режима питания первокурсников.

Выявлено, что большинство студентов характеризовались нормальным физическим развитием и имели вес тела, соответствующий росту.

При проведении психологического тестирования выявили, что большинство первокурсников на момент поступления характеризовались средней потребностью к достижению успеха, низкой способностью адаптироваться к новым социальным условиям и низкой психической устойчивостью.

Ключевые слова: студенты-первокурсники, образ жизни, личностные особенности, адаптивность, мотивация, Иркутский государственный университет.